

فلالفاطمة

مرأة والعائلة المغربية

مطبخ لالفاطمة

شهيات سهلة
خاصة بعيد الأضحى



لأول مرة في المغرب حفل ضخمة
تؤثته أصوات شبابية ذهبية

مغربيات يلجن أندية
رياضية عالمية

جمال

للعرّوس... حيل منزلية للعناية
بجمالها قبل ليلة العمر

وفاء الدهري

ألي خلاني نتزوج بيوسف شيبو
أنه حنين في أمه



صحة

أولادنا

أهمية المشي لصحة المرأة الحامل

أشهر أمراض الصيف وطرق الوقاية منها

الحفل الفني
PASSION D'ORIENT
by **LES TÉNORS**

صلاح محسن، سامية العنطاري، حكيم، رباب نجيد، نجاة رجوي
رجاء قصابني، كريم التدلوي، فهد مفتخر



سفر فني عبر الزمن بين المغرب و المشرق

الثلاثاء 5 يوليوز 2022

بمسرح محمد زفزاف بالدار البيضاء على الساعة

À 21H30

احجزوا مقاعدكم عبر **Guichet.ma**

المدير الفني : نبيل جباري

إنتاج : نبيل جباري، نزار الصوفي، منى عباد، و عبداللطيف بوزوبع

المدير الموسيقي : محمد هبيشة

التوزيع الموسيقي : كريم سلاوي

افتتاحية

مغربيات و«قادات»



الرئيس المدير العام

كمال لحو

مدير التحرير

رفيق لحو

مؤسسة المجلة

فاطمة بنيس

رئيسة التحرير ومديرة النشر

زهرة إيدموح

هيئة التحرير

سمية بنصات

إيمان البدري

سمية كرايمو

المراسلون

مراكش: هشام لمغاري

التصوير الفوتوغرافي

توفيق مؤنس / مصطفى الرامي

الإخراج والتصميم

خالد الساعد

هشام بلهلال

مديرة القسم التجاري والعلاقات العامة

عائشة بلحاج - الهاتف: 0522 54 81 62

المحمول: 06 61 49 26 83

a.belhaj@newpublicity.ma

contact@newpublicity.ma

الإشهار

Les Editions de La Gazette - الفاكس: 0522 30 97 07

البريد الإلكتروني: contact@newpublicity.ma

المسؤول عن الإشتراك والتوزيع

ياسين دينية - الهاتف: 0522 54 81 97

البريد الإلكتروني: y.dinia@leseditionsdelagazette.com

الطباعة : إيديال

سحب من هذا العدد: 50.000

التوزيع : سبريس

ملف الصحافة 52 ص 06 بتاريخ 2002 10 03

عنوان لالة فاطمة

58, شارع الجيش الملكي, برج الأحباس, الطابق 13

الدار البيضاء 2000, المغرب

الهاتف : 0522 54 81 50 / 53 / 58 / 59

الفاكس : 0522 31 80 94

البريد الإلكتروني :

contact@lallafatema.ma

www.lallafatema.ma

ليس بالأمر الغريب أو الطريف، أن تجد امرأة مغربية في مركز قرار مهم على المستوى العالمي، بل أضحت تحصل حاصل بعد أن توالت إنجازات المرأة المغربية وأبانت عن حسن تدبيرها لملفات مهمة على أبعاد مختلفة؛ اجتماعيا وحقوقيا وسياسيا، وحتى رياضيا وعلميا.

إنها المرأة المغربية المكافحة التي لا يعرف الملك أو التواكل طريقا إليها. أنلج خبر انضمام أصغر مهندسة متخصصة في الطيران الميكانيكي، شيماء مريني البالغة 25 عاما لوكالة ناسا أخيرا، كما وقفنا احتراما لتعيين الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش الأسبوعي الماضي لنجاة رشدي في منصب نائبة البعوث الأممي في سوريا.

وبعيدا عن السياسة، وفي الأسبوع ذاته، تم اختيار المغربية هند أبا زيد ضمن الطاقم الطبي للفريق الفرنسي الشهير بارييس سانت جرمات، وهند لم تتجاوز بعد سنها 25. وغيرهن كثيرات، تجدهن يتأبطن ملفات مهمة في أكبر وأعتى المؤسسات الدولية، تتصدرن الركب عن استحقاق وجدارة. هي التفاتة بسيطة وإنما عميقة للمرأة المغربية "القادة" في هذا العدد من مجلة لالة فاطمة الذي ارتأينا طرح مواضيع أخرى موازية تتعلق بنجاحات المرأة المغربية.

وبالمناسبة نتمنى لقراء مجلة لالة فاطمة عيد أضحى مبارك سعيد. وستظل لالة فاطمة مجلة المرأة المغربية بامتياز.

فلافاطمة

www.lallafatema.ma

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

سكّان «scannez» الكود QR للولوج مباشرة إلى موقع لالة فاطمة



منشورات لاغازيت

La Gazette

Challenge

W

فلافاطمة

في هذا العدد

8

أخبار

- الإنثا يتفوقن في البكالوريا
- مطالب برلمانية بمنح السيدات الموظفين إجازة خلال فترة الدورة الشهرية

14

مغريات وقادات

- وجوه نسائية مغربية تصل إلى مناصب رفيعة في العالم

40

موضة

- فنانات يتميزن بإطلالات جذابة في آخر ظهور لهن

54

صحة

- 6 نصائح لمرضى السكري

64

مطبخ لالة فاطمة

- وصفات لالة فاطمة



6

السفير المغربي بأيرلندا يفتتح معرضا بعنوان الحضور المسيحي بالمغرب : العيش المشترك



16

غلاف



وفاء الذهري

قبلت الزواج بيوسف شيبو لأنه حنين

32



46

وصفات منزلية للعناية بجمال العروس قبل ليلة العمر

وصفات منزلية للعناية بجمال العروس قبل ليلة العمر

فلافاطمة تنتظر اقتراحاتكم وملاحظاتكم، تشارككم أفراحكم وتفتح ركننا لنشر صور حفلات الزفاف، العقيقة، ختان وأعياد ميلاد فمرحبا بصوركم وإهداءاتكم. أفراحكم هي أفراحنا. راسلونا على البريد الإلكتروني :

contact@lallafatema.ma

عروض الصيف مع CGI



عيشوا متعة الصيف مع عروض **"CGI Summer Deals"** الفريدة.

تدعوكم الشركة العامة العقارية CGI إلى إكتشاف باقة عروضها الاستثنائية. زوروا مشاريعنا العقارية في مختلف المدن بكل من: أكادير والدار البيضاء والرباط ومراكش والفنيدق وغيرها من المواقع الجذابة واستفيدوا من امتيازات حصرية.

عروض استثنائية يُمكن اغتنامها والاستفادة منها قبل 15 شتنبر 2022

للحصول على المزيد من المعلومات حول العروض الصيفية المقدمة من طرف الشركة العامة العقارية CGI، يُمكنكم زيارة مكاتبنا في مختلف أنحاء المغرب، وسنكون رهن إشارتكم لتزويدكم بمختلف التفاصيل التي تحتاجونها.



حفل موسيقي صوفي مغربي في كاتدرائية كنيسة المسيح بـ «دبلن»



في دبلن. كما حضر الحفل أكثر من 350 شخصية من بينهم دبلوماسيون والمغاربة الذين يعيشون في أيرلندا. تخلل الحفل عروضاً نابضة بالحياة وتنوع الموسيقى التي تم عزفها والأغاني المستوحاة من القصائد والأشعار وسط الكاتدرائية. ويعد هذا الحدث التقاتة جميلة تحمل رسالة لقيم السلام والتسامح والانفتاح والتعايش بين الأديان، والذي يعتبر المغرب نموذجا بليغا فيه وكان دائما ملتزما تماما به.

شهدت كاتدرائية كنيسة المسيح في دبلن أخيرا حفلا من الموسيقى الصوفية المغربية نظمتها سفارة المملكة المغربية بأيرلندا. أحيى الحفل الفني فرقتين صوفيتين مغربيتين هما «فرقة رحوم البقالي حضرة شفشاونية» و «فرقة الفردوس». هذا الحدث الثقافي نظمتها السفارة المغربية في دبلن بالشراكة مع وزارة الشباب والثقافة والاتصال في المغرب، والمكتب الوطني المغربي للسياحة (onmt) وكاتدرائية كنيسة المسيح.



السفير المغربي بأيرلندا يفتتح معرضا بعنوان «الحضور المسيحي بالمغرب: العيش المشترك»

افتتح سفير المملكة المغربية بأيرلندا السيد الحسن مهراوي مع السفراء المعتمدين لدى أيرلندا. معرضا بعنوان «الحضور المسيحي في المغرب: العيش المشترك»، حيث تم تنظيم هذا الأخير بالشراكة مع الأرشيف الوطني المغربي. عرف هذا المعرض حضورا كثيفا لشخصيات مختلفة حيث استمتع جميع المدعوين برحلة عبر تاريخ المغرب مليئة بقيم قوية لا تحدد عن التمسك بالسلام والعيش معًا. يشار إلى أن المعرض كان من تنظيم سفارة المملكة المغربية بأيرلندا وذلك يوم 23 يونيو الماضي.

مطالب برلمانية بمنح السيدات الموظفات إجازة خلال فترة الدورة الشهرية



طالبت مجموعة العدالة الاجتماعية بمجلس المستشارين بمنح السيدات الموظفات إجازة لمدة يومين كل شهر لكي يرتحن خلال الدورة الشهرية. وجاء في مقترح القانون الذي تقدمت به المجموعة "الوضعية الصحية للنساء الموظفات بمناسبة فترات الحيض تشكل إحدى الإكراهات التي تواجهها المرأة في مجال العمل، وتشكل الصعوبات الصحية التي تواجه النساء خلال هذه المرحلة عوائق أمام المساواة المهنية والارتقاء بمكانة المرأة في الإدارة، مما يتعين معه مراعاة هذه الصعوبات في تدبير الالتزامات المهنية للنساء وتشجيعهن على ولوج المناصب الإدارية وتحمل المسؤوليات الوظيفية". ونوهت مجموعة العدالة الاجتماعية بمجلس المستشارين بأن "هذا المقترح يضع الأساس القانوني الذي يمكن الموظفات اللواتي يواجهن صعوبات خاصة خلال مرحلة الحيض من الاستفادة من إذن بالتغيب بناء على تصريح للإدارة دون الحاجة إلى الإدلاء في كل مرة بشواهد طبية



الإناث يتفوقن في البكالوريا

تفوق عنصر الإناث مرة أخرى على مستوى نتائج امتحانات البكالوريا في الدورة العادية لهذه السنة، حيث بلغت نسبة نجاح الإناث 78.07 في المائة ونسبة الذكور 10.16 في المائة. كما تصدرت التلميذة آت سبورة الفائزين المتفوقين الأوائل في سبع جهات من المغرب وهي: جهة الرباط سلا القنيطرة، بني ملال خنيفرة، سوس ماسة، الشرق، كلميم واد نون، درعة تافيلالت والداخلة وادي الذهب. ويتعلق الأمر بالتلميذة هدى نعناع عن جهة الرباط بمعدل 14.91، ودعاء الأمين عن جهة سوس ماسة بمعدل 41.91، وهبة شباكي عن جهة بني ملال ب 30.91، ومنار هراوي عن جهة الشرق ب 12.91، وهند أبا عن درعة

تافيلالت ب 68.81، وإحسان كوجان ب 57.81 عن كلميم واد نون. في حين تمكن التلميذ زيد لحروسي، من الحصول على أعلى معدل وطني 44.91 بمسلك العلوم الفيزيائية خيار فرنسية عن الأكاديمية الجهوية للتربية والتكوين الدار البيضاء-سطات. تجدر الإشارة أن تفوق الإناث خلال السنوات الأخيرة لم يأت من فراغ وإنما نتيجة ثقافة اجتماعية أضحت سائدة في المجتمع المغربي، تحث على السلوك الحسن والانضباط، مما يجعل الفتيات أكثر انضباطا لهذه السلوكيات السائدة

مغاربة يحرزون على الميدالية الذهبية خلال الألعاب المتوسطية

عرفت ألعاب البحر الأبيض المتوسطية المقامة بوهران بالجزائر فوز المغرب بميدالية ذهبية ثالثة، وذلك بعد تفوق البطلان المغربيان "محسن أو طالحا" و"العداء سفيان بوقنطار" من خلال احرازهما على الميدالية الذهبية. وفاز "سفيان بوقنطار" بالميدالية الذهبية بعد قطعه 5000 متر رجال، في توقيت 00.63.31، فيما حصل مواطنه محمد فارس على الميدالية الفضية بينما عادت البرونزية لإيطاليا. وكانت الميدالية الذهبية الأولى لصالح العداء المغربي "محسن أو طالحا"، حيث حققها هذا الأخير خلال نصف المارطون بعد قطعه السباق في توقيت 50.40.1. فيما كان سفيان بوقنطار قد حصل على الميدالية البرونزية بعد حلوله في المرتبة الثالثة، بعدما قطع مسافة السباق بتوقيت 75.40.1. ويشار بأن المغرب قد حصل على الميدالية الثانية من خلال ممثلها، الملاك "محمد حموت"، وذلك في فئة وزن أقل من 60 كغ، فيما حازت "شيماء غدي" على الميدالية الفضية من خلال نفس الفئة. وذلك بعد انهزامها في مباراة النهائي أمام الجزائرية ايمان خليف بثلاث جولات نظيفة.



Likez,

إعجاب



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



[lallafatema.official](https://www.instagram.com/lallafatema.official)



إيفانكا ابنة الرئيس السابق ترامب تقضي إجازتها بمراكش

حلت إيفانكا ابنة الرئيس الأمريكي السابق دونالد ترامب وزوجها رجل الأعمال غاريد كوشنر بمدينة مراكش لقضاء عطلتهم الصيفية. وقالت تقارير صحفية أن إيفانكا تجولت رفقة زوجها في أزقة العاصمة الحمراء وأخذت صوراً تذكارية بساحة جامع الفناء. وقد زارت ابنة الرئيس السابق ترامب مدينة طنجة وحلت بمجموعة من المآثر السياحية، قبل أن تقل طائرته الخاصة في اتجاه مراكش.

مغربية تتوج بلقب ملكة جمال شمال إفريقيا 2022

حصلت المغربية إيمي نصري على لقب ملكة جمال شمال إفريقيا لعام 2022 بالعاصمة اللبنانية بيروت في مهرجان "أفضل" LADFA "حضره مشاهير من عالم الفن والإعلام والمجتمع.

إيمي نصري وجه إعلاني معروف لمجموعة من الماركات العالمية، كما عرفها الجمهور العربي من خلال برامج على قنوات "إم بي سي" حيث تشارك في برامج خاصة بالموضة وفن العيش. إيمي نصري حاصلة على دبلوم في مجال السياحة والطيران.

يشار أن نائباً لسفير المملكة المغربية ببيروت قد حضر فعاليات مهرجان "أفضل"، الذي كرم أسماء وازنة في المجال الفني العربي.





Partagez !

شارك



lallafatema.ma



lallafatema.mag
مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



[lallafatema.official](https://www.instagram.com/lallafatema.official)

وصلت وجوه نسائية مغربية إلى مراكز رفيعة في العالم، ستجعل لهن بصمة بارزة في التاريخ السياسي والرياضي بشكل خاص .
إنها أربع أسماء نسائية مغربية، زحمت وطنها بين ضلوعها أينما حلت وارتحلت : نجاة رشدي ونجاة قعناش وليلى الوهابيةهند أبزيد وريم فكري .

وجوه نسائية مغربية تصل إلى مناصب رفيعة في العالم

تعيين المغربية نجاة رشدي نائبة للمبعوث الأممي إلى سوريا

أعلن الأمين العام للأمم المتحدة، أنطونيو غوتيريش، أمس الأربعاء، عن تعيين المغربية نجاة رشدي في منصب نائبة المبعوث الخاص إلى سوريا .

وقال المتحدث باسم الأمين العام للأمم المتحدة، في بيان، إن السيدة رشدي ستخلف خولة مطر من البحرين «والتي أعرب لها الأمين العام عن امتنانه لجهودها وتفانيها في البحث عن السلام في سوريا».

ورأى السيدة رشدي خبرة تزيد عن 20 سنة في الشؤون السياسية والتنسيق الدولي في مناطق النزاع وما بعد النزاع، وخاصة بفضل آخر تعيين لها كنائبة للمنسق الخاص والمنسق المقيم ومنسق الشؤون الإنسانية في مكتب منسق الأمم المتحدة الخاص للبنان.

وكانت أيضا كبيرة مستشاري المبعوث الخاص للأمم المتحدة إلى سوريا، ومديرة مكتب الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية في جنيف.

وحصلت السيدة رشدي على الدكتوراه في أنظمة المعلومات من المعهد الوطني للإحصاء والاقتصاد التطبيقي بالرباط، ودرجة الماجستير في الرياضيات والتطبيقات الأساسية من جامعة باريس الجنوبية.





نجاة قعناش تسافر بأطباق «بلدية مغربية» عبر العالم

نشرت الشاف المغربية نجاة قعناش كتابها الأول الذي يتمحور حول سيرتها الذاتية، هذا الكتاب صاغته بتتبع رحلتها حول العالم، وذلك من خلال قصة يغلب عليها طابع من الألوان والنكهات حيث تسافر بالقارئ في رحلة عبر مدينة فاس وحول العالم.

ويسلط كتاب نجاة الضوء على شخصية الشاف القوية، وتصف من خلال الكتاب مجموعة من الوصفات والقصص من حياتها المهنية الغنية فضلا عن الصور الفوتوغرافية، وعلاوة على ذلك تقدم من خلال الكتاب عالمها الإبداعي من حيث فن الطهي بالإضافة الى وصف المدينة الساحرة فاس، وتجدر الإشارة أن الشاف نجاة قعناش أطلقت مطعمها الخاص بمدينة فاس "مطعم نور" الذي يصنف ضمن أفضل المطاعم المغربية، وذلك بعد رجوعها الى أرض الوطن.





ليلى الوهابي أول مغربية تنظم لفريق مانشستر سيتي الانجليزي

انتقلت لاعبة المغربية ليلي اليعقوبي، للعب في صفوف فريق مانشستر سيتي الإنجليزي للسيدات، بعد 10 سنوات من اللعب ضمن فريق البارصا الإسباني. وفريق المنتخب الإسباني للسيدات. اليعقوبي المغربية الأصل والإسبانية الجنسية. رفضت تجديد عقدها مع الفريق الكتالوني للمرة الثالثة على التوالي، وتمكنت لاعبة الدولية اليعقوبي من اجتياز الكشف الطبي في الفريق الإنجليزي، ليعلن مسؤولو النادي التعاقد معها لمدة موسمين على التوالي قابلة للتجديد بموافقة الطرفين.. يشار إلى أن ليلي اليعقوبي تبلغ من العمر 29 عاما و تتحدر من مدينة العرائش، حيث تحرص على زيارتها بين حين وآخر كما منطقة شمال المغرب بشكل عام..

ريم فكري تتألق على شاشات تايم سكوير بنيويورك

تم اختيار الفنانة المغربية ريم فكري لتكون سفيرة لائحة "equal" المرتبطة بمنصة سبوتيفاي الموسيقية العالمية بجانب فنانين عرب بارزين.

حيث نشرت المنصة صورة ريم في شاشات الإشهار العملاقة في ساحة "تايم سكوير" الشهيرة بمدينة نيويورك. وتعبيرا عن سعادتها بهذا الأمر شاركت ريم فكري مع متابعيها لقطات من صورتها في تايم سكوير وكتبت: «من مدينة الدار البيضاء إلى العالم، شكرا لأنكم آمنتم بي، وشكرا للفريق الذي وراء هذا العمل المهني».

وتجدر الإشارة أن الفنانة الشابة البالغة من العمر 21 سنة، هي التي أدت أغنية جنريك المسلسل وتحمل عنوان "هو"، ولقي هذا الجنريك إعجابا كبيرا من قبل الجمهور المغربي، وعلاوة على ذلك تم تصويره على طريقة الفيديو كليب وحصد على 8 مليون مشاهدة بقناتها على اليوتيوب.



هند أبزيد تنظم الى الطاقم الطبي لفريق باريس سان جيرمان

انضمت المغربية الشابة البالغة من العمر 25 سنة "هند أبزيد" إلى الطاقم الطبي للفريق الفرنسي "باريس سان جيرمان"، وذلك في تخصص ترويض اللاعبين.

وجاء هذا الانضمام بعدما تم قبول هند طبيبة داخل النادي الباريسي، بعد اجتيازها اختبارين "كتابي وميداني" في تخصص الترويض الطبي، ونجحت المغربية رغم المعايير الصارمة التي يعتمدها الاتحاد الدولي في اختيار أطباء أكفاء داخل أندية كرة القدم، و ستشروع "هند أبزيد" في العمل مع بطل فرنسا خلال يوليو المقبل.

وجدير بالذكر ان "هند أبزيد" تعتبر أول طبيبة مغربية تنظم الى طاقم طبي لفريق أوروبي كبير مثل "باريس سان جيرمان" الذي يحتوي على نجوم كبار في كرة القدم، كالنجم الأرجنتيني "ليونيل ميسي" والبرازيلي نيمار والدولي المغربي "أشرف حكيمي" فضلا عن النجم الفرنسي "كيليان مبابي" وغيرهم. وللاشارة فالطبيبة المغربية تتحدر من مدينة الدار البيضاء وتحديدا من الحي المحمدي، تابعت دراستها في المغرب، حيث نالت شهادة البكالوريا في شعبة الفيزياء بميزة حسن،





شغف الشرق PASSION D'ORIENT

سفراء الغناء المغربي يشكلون فريق الأحلام في سهرة طربية غير مسبوقة

في ليلة طربية بامتياز يحييها النجوم المغاربة صلاح محسن، سامية العنطاري، حكيم، رباب زجيد، نجاة رجوي، رجاء قصابني، كريم التلاوي، فهد مفتخر، حيث يجتمع الكبار في لمة فنية رائعة وغير مسبوقة، عنوانها العريض "سفر فني عبر الزمن بين المغرب والمشرق"، أمام الآلاف من الجماهير المغربية العاشقة للطرب المغربي والعربي.

وستسافر بنا هذا المجموعة المميزة لعالم الموسيقى المغربية، والأندلسية وموسيقى شمال إفريقيا، بما في ذلك الأغاني الصوفية والروحية للوصول إلى كلاسيكيات المشرق والخليج، تحت الإدارة الفنية لنبيل جباري، وإنتاج نبيل جباري ونزار الصوفي، منى عباد، وعبد اللطيف بوزويع، فيما المدير الموسيقي محمد هبيشة، والتوزيع الموسيقي لكريم سلاوي.

للة فاطمة تنفرد بقاء هذه الأصوات الذهبية فكانت الحوارات التالية :

■ حوار: سميرة بنصات/إيمان البديري

سطع نجمها من خلال برنامج اكتشاف المواهب اكس فاكتر سنة 2006 حيث استطاعت أن تحرز على اللقب، ودخلت الى بيوت جميع العرب من خلال أغانيها الناجحة، كـ "استغربت لحال الدنيا " وغيرها من الأعمال. الحديث هنا عن الفنانة المغربية رجاء قصابني التي التقينا بها وأجرينا حوارا شيقا لمعرفة تفاصيل أكثر حول مشاركتها في الحفل الذي سيقام بالمغرب ؟ والحديث عن خوضها تجربة تقديم البرامج؟ وما جديدها الفني؟

رجاء قصابني في ديو مع فنان عالمي وبلغة أجنبية



ماهو احساسك بالمشاركة في هذا الحفل؟

إحساس جميل انني سأحيي حفلا ببلدي المغرب وخاصة بمسقط رأسني مدينة الدار البيضاء ،رفقة نجوم مغاربة كبار، وجد متحمسة لهذا الحفل لأن أغلب حفلاتي عادة ماتكون خارج أرض الوطن ، وسعيدة جدا بلقاء جمهوري المغربي ،وأريد أن أشكر المنظمين على المجهودات المبذولة لإنجاح هذا الحفل الذي سيقام بأنفا ببارك يوم 5 من يوليوز.



إحساس جميل انني
سأحيي حفلا ببلدي
المغرب

بين جميع الفنانين المشاركين في إحياء الحفل.

لماذا لا نرى رجاء تحيي الحفلات والمهرجانات داخل المغرب عكس مشاركاتك في الدول العربية؟

لست مسؤولة عن غيابي في الحفلات داخل المغرب، الأمر يرجع للمنظمين ولا اعرف إذا كانوا ينسون بأنتي مغربية، لأنني دائما أتمنى أن أكون متواجدة ببلدي وخاصة عندما يتعلق الأمر بلقاء جمهوري المغربي الذي هو من ساعدني للوصول الى النهائي في برنامج اكس فاكتر.

حدثنا عن تجربتك في مجال تقديم البرامج؟

كانت تجربة شيقة ومدروسة، مع قناة عربية لأنه كان معي فريق عمل جد رائع ومتمكن من بينهم طاقم إماراتي ومغربي كان يشرف أيضا على تنفيذ البرنامج.

هل كان عندك تخوف من تجربة تقديم البرامج؟

نعم كان لدي تخوف في البداية، لكن أنا أحب المغامرة وقلت مع نفسي إنه تحدي وسأخوضه وأنجح فيه وهذا ما حدث الحمد لله.

ماهو جديدك الفني؟

بخصوص جديدي الفني لدي ديو أجنبي رفقة المغني المغربي حكيم وهذا حصري خصيصا لكم وسيكون باللغة الاسبانية والانجليزية، بالإضافة الى وجود عمل آخر مع فنان عالمي ونحن بصدد الاشتغال عليه.

كلمة لجمهورك وقراء مجلة "لاله فاطمة؟"

أقول لجمهوري مرحبا بكم في حضور الحفل الذي سيكون فيه مجموعة من المفاجآت، وأتمنى أن ينال استحسانهم، وأريد أن أشكر مجلة "لاله فاطمة" على تتبعها ومواكبتها لجميع اعمالتي



قربينا أكثر من أجواء استعداداتك للحفل؟

كما رأيتم أن الأجواء مريحة بمسرح الزفراي، وجميع الفنانين يتواجدون بقاعات المسرح للقيام بتدريبات غنائية رفقة فريق موسيقي كبير، و للإشارة فقد بدأنا بالاستعداد لهذا الحفل خلال شهر رمضان لإعطاء كل ما لدينا للجمهور، وذلك من خلال العمل على عروض متنوعة وموسيقى مختلفة من جميع أنماط الدول فضلا عن وجود ديوهات



تميزت وتألقت بصوتها الطربي الأصيل في برامج اكتشاف المواهب داخل المغرب وخارجه، واستطاعت أن نحفر بصمتها في المجال الفني بأدائها وحضورها الأكثر من رائع، كان لمجلة "لالة فاطمة" حوارا مع الفنانة الجميلة نجاة الرجوي للحديث عن الحفل الضخم المنتظران تشارك فيه ، وجديدها ، وعن الأمومة ، وأشياء أخرى.

نجاة الرجوي

القبطان هويتي واختاره بروحي المغربية

بالملابس سواء العصرية او التقليدية؟

صراحة، الفكرة واردة، ولكن اتمهل في الأمر الآن.

كيف تفرقين بين مهامك كأم وفنانة؟

كما لاحظتم اليوم جلبت معي ابني الصغير "يحيى" للتدريب لأنني أحيي حفلات في مختلف مدن المملكة والوقت المتوفر لدي لكي أرى أطفالي هو بأن يكونوا معي في الاستعدادات. والحمد لله والدتي ووالدي يساعداني هما والناس الذين يشتغلون معي في المنزل على رعاية أطفالي.

كلمة للمرأة المغربية

أريد أن أستغل الفرصة وأقدم تحية كبيرة للمرأة والأم المغربية لأنها تقوم بمجهود جبار لا يوصف، تشتغل داخل البيت وخارجه تعتني بأطفالها وأشياء كثيرة تقوم بها بحب، مصداقية وكفاءة هي مناضلة، قوية، صبورة... وأنا فخورة بها.

كلمة لمحبيك وقراء مجلة لالة فاطمة

أطلب منهم أن يشرفوني في الحفل يوم الثلاثاء المقبل لأنه ستكون مفاجآت جميلة جدا من أغاني، طرب، تراث، أزياء... لن يندموا.

بالنجاحات والخيرات.

دائما نتحفيينا بإطلااتك المغربية

التقليدية على الانستغرام، هل تختارين ملابسك بنفسك أم لديك مصممة خاصة؟

تضحك وتقول، أنا أعشق لباسنا المغربي ودائما أقولها فهو راق، محتشم، مميز، أنيق وليس له مثيل.

وأحب القبطان المغربي لذلك أنسق إطلااتي بنفسني، وحتى أن جميع الناس يحبون الألوان والقصات التي أرتدي وهو أمر أفتخر به، القبطان هويتي واختاره بروحي المغربية.

كيف تستعد نجاة الرجوي للحفل القادم؟

لم يسبق أن نظم المغرب مثل هذا الحفل سيكون متميزا جدا ،ولن أبالغ إذا قلت ،إنه حفل بمواصفات عالمية ويشغل عليه منتجين كبار مثل السيد نبيل جباري، مونة، نزار... وبمحتوى جديد يجمع فنانين متألقين ..

ولن يكون الحفل محصورا في المكان بمدينة الدار البيضاء ، بل جولة تشمل ختلف مدن المغرب، وأنا فخورة بالمشاركة فيه، صحيح أن الضغط كبير لأننا نتدرب منذ 3 أشهر لكن النتيجة ستكون رائعة بديوهات، وموسيقى، أغاني بتوزيع جديد، رقصات والكثير من الأشياء...

هل تفكرين في تصميم خط خاص

هل سنرى نجاة ترقص مع الراقصين أم

ستكتفين بالغناء؟

ممكن، لن أكشف عن أي شيء الآن سأتركها لكم مفاجأة.

ماهو جديدك الفني؟

أستعد لتقديم الكثير من الأعمال الجديدة، فقط أتمنى من جمهوري أن يعطيني المزيد من الوقت، حيث سجلت أغنية مع الفنان مهدي موزين، طارق حجيلي ومدارا، أنتظر فقط أن ينتهي الحفل وسأصدر بإذن الله أعمالا رائعة قادمة، وأنا متأكدة أن هذه السنة ستكون مليئة



أحب القبطان
المغربي لذلك أنسق
إطلااتي بنفسني



سامية العنطاري شابة عاشقة للفن والطرب الأصيل تتحدر من مدينة الرياح الصويرة، اكتشفت حبها للغناء في مسابقة مدرسية حيث أدت أغنية لأُم كلثوم وهي تبلغ من العمر 11 سنة، وبعدها بدأت مسيرتها الفنية بالمشاركة في مختلف المهرجانات الوطنية.

سامية العنطاري

الرابع من المرأة والخاسر من المرأة

أنا إنسانة متواضعة، اجتماعية وإنسانية أحببت مجال الغناء ومازلت أتعلم وإن شاء الله في المستقبل القريب سأقدم المزيد من الأعمال الجديدة.

وأريد أن أكرر بأنني سعيدة لأنني سأكون في حفل ضخم لأنه ليس من السهل أن ينجز في وقت وجيز، كما أشكر الفريق المكلف منهم السيد نبيل جباري، مونة، ونزار

هل تستعدين لإصدار عمل جديد؟

نعم سأطلق أغنية تعاملت فيها مع الأستاذ الكبير كريم تدلاوي هي من ألحانه وكلماته، ستصدر قريبا على مواقع التواصل الاجتماعي كما ستكون هناك أعمال أخرى أتركها لكم مفاجئة.

رسالتك للمرأة المغربية

أريد أن أقول للمرأة المغربية ستبقين دائما قوية، شجاعة ولديك هبة ووزن بين مختلف سيدات العالم، وكيقول المثل "رابع من لمر ولخاسر من لمر"، أي أن المرأة يجب أن تثق في نفسها وقدراتها رغم أنها ستقع وتهض مرارا إلا أنها يجب أن تشتغل وتحقق أحلامها.

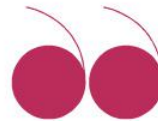
ستتين مباشرة أمام آلاف الجماهير؟

التوتر ضروري، لأن المسؤولية لتقديم الأفضل على عاتقنا ولكن نحن سعداء لأننا سنقدم ما في وسعنا لإنجاح الحفل.

مَن مِنْ عائلتك سيكون حاضرا لمساندتك في الحفل؟

سيساندني بعضا من أفراد عائلتي وعلى رأسهم والدتي، وأصدقائي والناس الذين أحب من كل قلبي وبالطبع جمهوري الحبيب.

قربينا من سامية الفتاة الموهوبة؟



أنا إنسانة متواضعة، اجتماعيا وإنسانيا أحببت مجال الغناء ومازلت أتعلم

ما هو إحساسك بالمشاركة في مثل هذا الحفل الضخم؟

صراحة، أنا جد سعيدة بالمشاركة في حفل بهذه الضخامة، وتخونني الكلمات للتعبير عن الفرحة التي أشعر بها لأننا تدريبنا وتمرنا كثيرا لكي يكون الحفل في المستوى ومن أجل أن نظرب ونفرح الناس بأصواتنا وأدائنا.

ونمتنى أن تسير الأمور على ما يرام وينتظر الجمهور المغربي الذي سيكون حاضرا معنا الكثير من المفاجآت المميزة.

ما هي الأغاني التي ستؤدينها في الحفل؟

سأقدم أغاني مغربية، وتونسية ومفاجآت كثيرة.

إحساسك بعد استئناف فعاليات مختلف المهرجانات بعد جائحة كورونا؟

كانت فترة جد صعبة علينا، حيث توقفت أعمالنا لمدة سنتين، ولم يكن الأمر بالهين خصوصا علينا نحن كفنانيين، لأن عملنا مرتبط بالناس وبالجمهور... لكن الحمد لله تجاوزناها بنجاح.

هل تشعرين بالتوتر لأنك ستغنين من بعد



خطفت الأضواء في برنامج آراب أيدول ورغم حملها في شهورها الأخيرة استطاعت أن تصل للمراحل النهائية. أثبتت حضورها رغم المنافسة الشرسة، وولجت مجال التنشيط بتقديم برنامج فني مئة في المئة، هي المتميزة ابنة أسرة الموسيقى رباب ناجد، كان لمجلة لالة فاطمة حوار معها للحديث عن الكثير من الأشياء.

رباب ناجد

أفضل ان أبقى في لوني ونمطي ولباسي

رسالتك لأي سيدة تريد أن تحقق أحلامها رغم أنها أم وموظفة؟

المرأة المغربية لا تنتظر رسالتي لكي أشجعها لأن ربة المنزل لوحدها لديها مهام كثيرة وعديدة، تغسل الملابس وتفكر ماذا ستطبخ، تغير حفاظات طفلها وتركيزها مع الأكل فوق النار، تأخذ الأطفال للمدرسة، تتسوق....

فأنا أقول بأن المرأة المغربية ليس لها مثيل، قادرة على أن تفعل كل وأي شيء، بالنسبة لي هي سيادة خارقة.

كلمة لقراء مجلة لالة فاطمة

أتمنى أن ألتقي جمهوري الحبيب يوم الحفل في جو جميل ومشوق وشكرا لقراء مجلة فاطمة على وفائهم.

هل من الممكن أن نرى رباب ترقص أثناء غناءها على الخشبة؟

ليس لدي أي مشكل بالطبع، لأننا تعبنا من الغناء دون التحرك فعندما نسمع الموسيقى والإيقاع نرغب في الرقص لذلك من الممكن في المستقبل.

هل تستعدين لطرح عمل فني قريبا؟

نعم، سأطرح هذه السنة أغنية مغربية شبابية وأخرى خليجية إذا أراد الله وأتمنى أن تتال إعجاب الجميع.

تكلمي لنا عن رباب الأم، الفنانة والمنشطة؟

3 مهام ليس بالأمر السهل، يجب أن أركز على كل مهمة لوحدها لكي تكون كما أريد وهو أمر مرهق صراحة ولكن أحب ما أقوم به.

هل من الممكن أن نرى رباب تقدم برنامج حوار محض؟

لا، لا يمكن لأنني لست صحفية، صحيح أنني أخذت دورات تدريبية وتكوين في المجال لكي أكون في المستوى ولكن الشيء الذي شجعني لكي أقدم هو الفن فلا يمكن أن أتجرد منه، أنا لست محاورة أنا فنانة تستضيف أصدقاءها في برنامج فني لتدردش وتغني معهم، لذلك أفضل ان أبقى في لوني، نمطي ولباسي الذي عرفت به.

ماهو إحساسك بالمشاركة في حفل ضخم رفقة نجوم مغاربة؟

طبعاً أتشرف بأن أتواجد مع هذا الكم والباقة الجميلة التي تتضمن فنانين موهوبين، ونحن الآن نشغل بيد من حديد لكي يكون يوم الثلاثاء العرس الأكبر بحفل ضخم وتنظيم دو معايير عالية جداً، واستعدادات مكثفة وإن شاء الله يارب أكون عند حسن ظنكم.

هل تشعرين بالتوتر من الحفل والغناء أمام جمهورك المغربي؟

صراحة هو شوق أكثر من توتر لأن الفنان مثل السمك في البحر يحب أن يغني ويلبس فرحة الناس، يشاهد ابتسامتهم وهم فرحين عندما يؤدي ويظهرهم.

وكل ما كان التوتر كبيراً كانت المسؤولية أكبر، إذن هو شوق، توتر، ضغط وإن شاء الله سنكون في المستوى.

ماهي نوع الأغاني التي ستقدمينها في الحفل؟

لا أريد أن أحرق المفاجئة ولكن ستكون باقة متنوعة وجميلة برقصات وأشياء لم تطبق من قبل في المغرب.



محسن صلاح الدين

دخل الى بيوت المغاربة من خلال برنامج اكتشاف المواهب " استوديو دوزيم "، حيث فاز باللقب وبقلوب الجمهور المغربي ولم يتوقف هنا بل شارك أيضا خلال برنامج بالشرق العربي حيث ثبت موهبته وسماع صوته أمام كبار الفنانين العرب. إنه الفنان المغربي محسن صلاح الدين، الذي كان لنا لقاء معه لمعرفة تفاصيل كثيرة عنه، مشاركته في الحفل الذي سيكون بانغا بارك؟ جديده الفني؟

ما هو شعورك وانت ستشارك في الحفل الذي سيكون بالدار البيضاء بعد توقف المهرجانات بسبب تداعيات كورونا؟

كان هناك عزم كبير من قبل جميع الأصدقاء الفنانين للرجوع والمشاركة في الحفلات بطريقة جديدة ومختلفة لكي نقدم للجمهور أفضل ما لدينا، ومن خلال هذا الحفل سيتعرف جميع الحضور على أنواع مختلفة من الموسيقى الشرقية والمغربية.

هل لديك تخوف من هذا الحفل؟

أكيد هناك خوف ورهبة من المسرح وهذا امر عادي لأنه أول عرض لنا، لكن متحمس جدا لأننا بدأنا في الاستعداد لهذا الحفل مع فريق متمكن وذلك قبل 3 أشهر.

نعلم أن لديك طفلين هل تدعمهم إذا اخترا الدخول إلى المجال الفني؟

طبعاً سأدعمهم إذا كانت إحداهن لديها موهبة، لكن سأحاول أن أوجههم إلى الولوج للمعاهد الموسيقية لصقل الموهبة.



فهد مفتخر

تعرف عليه الجمهور العربي من خلال برنامج اكتشاف المواهب "ذافويس" حيث وصل الى مرحلة النهائي من البرنامج، نميز بأسلوبه المنفرد من ناحية الصوت والشكل عن باقي المشاركين، وأشاد له جميع الفنانين العرب بصوته القوي الحديث هنا عن الفنان المغربي "فهد مفتخر" الذي كان لنا لقاء خاص به وأجرينا معه حوارا لمعرفة تفاصيل كثيرة عنه:

حدثنا عن مشاركتك في الحفل الذي سيقام بأنفا ببارك؟

أنا جد فخور بمشاركتي في الحفل، لأنه سيكون عبارة عن عرض استثنائي من خلال جولة مميزة، أشكر صديقي نبيل جباري على هذه الفكرة الرائعة التي ستجمع العديد من النجوم المغاربة للقاء والاحتفاء مع الجمهور في العديد من المدن المغربية، حيث سيكون أول حفل يوم 5 من يوليوز بالدار البيضاء بأنفا ببارك.

هل برامج اكتشاف المواهب ضرورية لإثبات الموهبة وتحقيق الشهرة؟

برامج اكتشاف المواهب هي وسيلة سريعة للتعريف بموهبة الفنان في مدة وجيزة حيث تساعده على تسويقه عبر العالم العربي.

هل اكتسب فهد شهرة كبيرة عن طريق ذافويس؟

الحقيقة اكتسبت شهرة كبيرة من خلال البرنامج لأنني وصلت الى مرحلة النهائي خلال المسابقة بهذا ما ساعدني أن تكون لدي شهرة عبر العالم العربي حيث أكون سعيدا عندما ألتقي بجمهوري وأتبادل الكلام معهم في الشارع أو أي مكان آخر.

نراك مع صديقتك الفنانة دعاء ليحيائي عبر مواقع التواصل الاجتماعي، هل يمكن أن يجمعكم عمل مشترك في المستقبل؟

ممكن أن تكون الفكرة في المستقبل لأن دعاء صديقتي ولها خامة صوتية جميلة ونغني تقريبا نفس النمط الغنائي ألا وهو الأجنبي.

كيف أتت فكرة إعادة غناء "الحلوة دي"؟

أغنية الحلوة دي كنت أغنيها في مرحلة طفولتي وكنت أقول حينما سأصبح فنانا مشهور سأغنيها لأن عن طريق هذه الأغنية اكتشفت موهبتي، وعندما طرحتها باليوتيوب لقيت أصداا إيجابية وهذا الشيء جميل.

ما هو جديدك الفني؟

قريبا لدي جديد فني سيكون باللهجة المغربية وسيصور عن طريق الفيديو كليب وإنشاء الله سأطرحه خلال شهر غشت.



حكيم

حركاته الاستعراضية وأسلوبه المنفرد بصم الفنان المغربي "حكيم" اسمه ضمن الفنانين المغاربة، وذلك من خلال أغانيه التي كانت باللغة الإسبانية وبعضها بالتركية، ولمعرفة تفاصيل أكثر عن الفنان، كان لنا لقاء خاص بحكيم حيث حاورناه حول مشاركته بالحفل الذي سيقام بالدار البيضاء؟ وسبب غيابه عن الساحة الفنية؟

ماذا عن مشاركتك في الحفل الذي سيقام بانفا بارك؟

أول شيء، سعيد جدا بالمشاركة في هذا الحفل رفقة ثلة من الفنانين المتميزين الذي تربطني بهم علاقة طيبة، وفخور جدا بالفناء بمدينة الدار البيضاء، مسقط رأسي، حيث لا يعلم الجمهور بأنتي أنتمي لهذه المدينة لكوني أغني باللغة الإسبانية الأمر الذي يجعلهم أن يعتبروني أتحدث من شمال المغرب.

ماهي الاستعدادات التي تحضرها للمشاركة خلال الحفل؟

نقوم باستعدادات مهمة بخصوص هذا الحفل من خلال تحضير ريبورتاج غنائي متنوع به مجموعة من المفاجئات كغنائي باللغة الإسبانية والتركية وأيضا العربية، فضلا عن وجود ديوهات رفقة الفنانين المشاركين خلال هذا الحفل، كالفنانة رجاء قصابني والفنان محسن صالح وغيرهم ...

ما سبب غياب حكيم عن الساحة الفنية؟

هناك مجموعة من الأسباب التي جعلتني أغيب عن الساحة الفنية وخاصة منذ آخر ظهور لي الذي كان سنة 2010، من خلال آخر ألبوم أنجزته، ولكن هناك عودة قوية للاتصال بجمهوري الذي يسأل عني طيلة الوقت..

لماذا حكيم قليل الظهور؟

دائما صديق عماد نتيفي ينصحني بالظهور أمام الإعلام المغربي ويقول لي لماذا تختفي عن الأنظار" كتيبان وكتغبر بحال الهلال.

هل ممكن أن يجمعك عمل مشترك مع فنانين مغاربة شباب؟

نعم، كنت سأنجز عملا فنيا مشتركا رفقة الفنان "سعد المجرد" قبل غيابي عن الساحة لكن لم يتم، وإنشاء الله يمكن أن أتعامل مع جميع الفنانين لأنهم كلهم أصدقائي.





[تابعونا على]



شاهدوا كل الفيديوهات مباشرة على lallafatemaTV

و على مواقع التواصل الاجتماعي



lallafatema.ma



lallafatema.mag

مجلة لالة فاطمة



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.officiel



LALLAFATEMATV



أجمل تبوريدة

بدار السلام الرباط 2022

فلا فاطمة

LALLAFATEMA.MA

قائمة بفيديوهات
الأكثر مشاهدة.
لالة فاطمة، منتج إعلامي شامل
(مجلة، موقع إلكتروني، قناة
على اليوتيوب وببرنامج إذاعي على
إم.اف.إم). تنقل لكم الأحداث من
قلب الحدث.

أجمل تبوريدة في 2022 دار السلام الرباط...وفرسان صغار يروضون
الفرس بجائزة الحسن الثاني للتبوريدة



شاهد كيفاش ابتسام بطمة وجيلان

كيدعموهم الأزواج ديالهم

فلا فاطمة

LALLAFATEMA.MA

شاهد كيفاش ابتسام بطمة وجيلان كيدعموهم الأزواج
ديالهم



لأول مرة والددة زكريا الغافولي

تغني عن الأم المغربية

فلا فاطمة

LALLAFATEMA.MA

لأول مرة والددة زكريا الغافولي تغني عن الأم المغربية



حصريا ولأول مرة
وفاء الدهري
رفقة أطفالها

فلا فاطمة

LALLAFATEMA.MA

لأول مرة أبناء اللاعب يوسف شيبو له وزوجته في حوار
حصري



مشاهير وأجواء رائعة

في مهرجان فن القفطان

فلا فاطمة

LALLAFATEMA.MA

لطيفة رأفت ودنيا باطما والغافولي يحيون حفل فن القفطان



لعروسي المغربية التي أوصلها برنامج "ذو أيدل" إلى العالم



العرض ما قبل الأول للفيلم الوثائقي "لبوءات الأطلس اسمعوا زئيرهن"



سحر المعطاوي فنانة تمثل المغرب في مسابقة الجمال العالمية



أجواء عرض الفيلم السينمائي "الاخوان" بحضور شخصيات وازنة ومشاهير مغاربة



جلال وقفاطين بتصاميم راقية



نادي روتاري شمال الدار البيضاء يحتفي بآثر العبيطة

هي أم، وزوجة، سيدة أعمال، مؤثرة حاملة... دخلت قلوب المغاربة بلهجتها "المتكسرة"، وبغفويتها، وتلقائيتها وصراحتها الشرسة. وفاء الدهري، ازدادت وترعرعت في الأراضي السويدية من أبوين مغربيين، تزوجت في سن صغيرة من لاعب كرة القدم الدولي يوسف شيبو ورزق الثنائي بـ 4 بنات وولد، لتقرر الاستقرار في المغرب. ومع ظروف الحجر الصحي والملل دخلت من حيث لا تدري إلى عالم مواقع التواصل الاجتماعي، لتشارك مع الناس شغفها في الطبخ والجمال.

■ حوار: سميرة بنصات

تصوير: توفيق مؤنس

تصميم: هدى الفلسطينية

مجوهرات: JEWELRY DESIGN

ماكياج وشعر: سميرة ديبون

وفاء الدهري

قبلت الزواج بيوسف شيبو لأنه حنين

حدثينا عن رجوعك لمقاعد الدراسة؟

الرجوع للدراسة وخصوصا الجامعة هو حلم قديم واستطعت تحقيقه، لأنه عندما يتعلق الأمر بالتعليم فلن يفوت الآوان أبدا، لذلك أدرس مع ابنتي كاميليا في نفس الشعبة والقسم.

كاميليا، كيف كان إحساسك عندما علمت أن والدتك ستدرس معك في نفس القسم؟

صراحة، لم أحب الأمر في البداية لأنها كانت تجلس في الصف الأمامي وأنا في الأخير، وعندما كنت أفعل شيئا ما ويوبخني الأستاذ كانت ماما أيضا توبخني وتقول لي "حتى لدار ونتفاهم معاك".

لكن بعد استطعنا أن نتفاهم، أحيانا عندما لا أنجز أعمالتي المدرسية تساعدني لقد اعتدت على الموضوع.







بناتي يطلبن مني
باستمرار أن أصور
فلوغات ولكن صعب
جدا لأنه سيأخذ مني
وقتا كثيرا من تصوير
ومونتاج

ما هي الطرائف التي وقعت لك مع ابنتك في القسم؟

أنا طالبة جد مرحلة في القسم أحب أن أضحك وأخلق جوا من المرح، لأنني لا أحب الجدية والروتين في الدراسة وابنتي كاميليا لا يعجبها الأمر لدرجة أنها تقول لي "ماما صايف بركة" الشيء الذي أزعجني وقررت أن أسأل زملائنا هل ما أقوم به يشوش عليهم، ليقف الجميع معي وقالوا لها أتركها كما هي نحب خفة دمها والجو الذي تخلقه.

كيف استطعت أن توازني بين دورك كام وكطالبة؟

السيارة تتعب ويجب في كل مرة الكشف عليها وصيانتها، كذلك الإنسان يجب أن ينظم نفسه ويضع أولوياته في الحياة قبل أي شيء أما ما تبقى يمكن أن ينتظر ليوم آخر.



فمثلا أقسم وقتي وأعطي لكل مهمة وقت محدد ولا أبالغ على التركيز في أمر دون آخر لكي أوازن بين كل شيء.

لماذا اخترت أن تدرسي إدارة الأعمال؟

لأنني اكتشفت حبي للتجارة، أعشق أن أبيع وأشتري الأشياء

ما هو سر جمالك ورشاقتك؟

أعتمد الأكل الصحي وأبتعد قدر الإمكان عن الوجبات السريعة، لا أدخن، لا أشرب الصودا أو الكحول.

كيف جاءت فكرة الدخول لعالم سوشيال ميديا؟

كما تعلمين عاش العالم فترة حجر صحي ليست بالسهلة، ولا زلت أتذكر أنهم قالوا لنا في القسم أننا سنبدأ الدراسة عن بعد، فعندما قضيت مدة في المنزل شعرت بالملل فقلت لما لا أشارك مع الناس الأكل والوصفات، الفكرة نجحت ونالت إعجاب الكل وقلت لما لا أقدم لمتابعيني كل ما أحب من تمثيل، تقليد، أزياء، نصائح... رديتو بناشي".

هل من الممكن أن تلجين مجال اليوتيوب؟

بناتي يطلبن مني باستمرار أن أصور فلوجات ولكن صعب جدا لأنه سيأخذ مني وقتا كثيرا من تصوير ومونتاج.

لماذا تركزين على تقليد حنان الفاضلي فقط؟

لأنها أول فنانة أحببتها وارتحت لها، عندما كنت طفلة كنا نأتي للمغرب لقضاء العطلة وكنت أشاهدها في التلفاز، وأظن أحبها لأنها تفكرني بطفولتي.





هل تفكرين في فتح مشروع خاص بك؟

نعم هو السبب الرئيسي الذي جعلني أتابع دراستي، وكنت أفكر في فتح مطعم لأنني أحب أن أطبخ أو ممولة حفلات، ولكن أغلبية الناس طلبوا مني وصفات للشعر والجمال لذلك قررت أن أطلق منتجات تجميلية.

هل ولادة 5 أطفال أمر قررتيه مسبقا؟

لا لم أقرر، والصبر هو الشئ الوحيد الذي ساعدني، وكنت أردت آية قرآنية كريمة فلم اكتفي بابنتي الأولى كاميليا.

ما هو الأمر الذي تحبينه كثيرا في زوجك؟

"كيحن في والديه وإخوته كثيرا، لذلك قبلت أن أتزوج به رغم صغر سني.

كلمة لقراء مجلة لالة فطمة

ثقوا في أنفسكم وانشروا الطاقة الإيجابية لأن السعادة تأتي منا نحن أحبكم



أغلبية الناس طلبوا
مني وصفات للشعر
والجمال لذلك قررت
أن أطلق منتجات
تجميلية





فنانات يتميزن بإطلالات جذابة في آخر ظهور لهن

تسعى الفنانات المغربيات إلى الظهور بلوك متميز بين الحين والآخر ولتقريب الجمهور إلى هذه الإطلالات، اخترنا لك من حسابهن الرسمي على مواقع التواصل الاجتماعي مجموعة منها.



الفنانة
لطيفة راقت



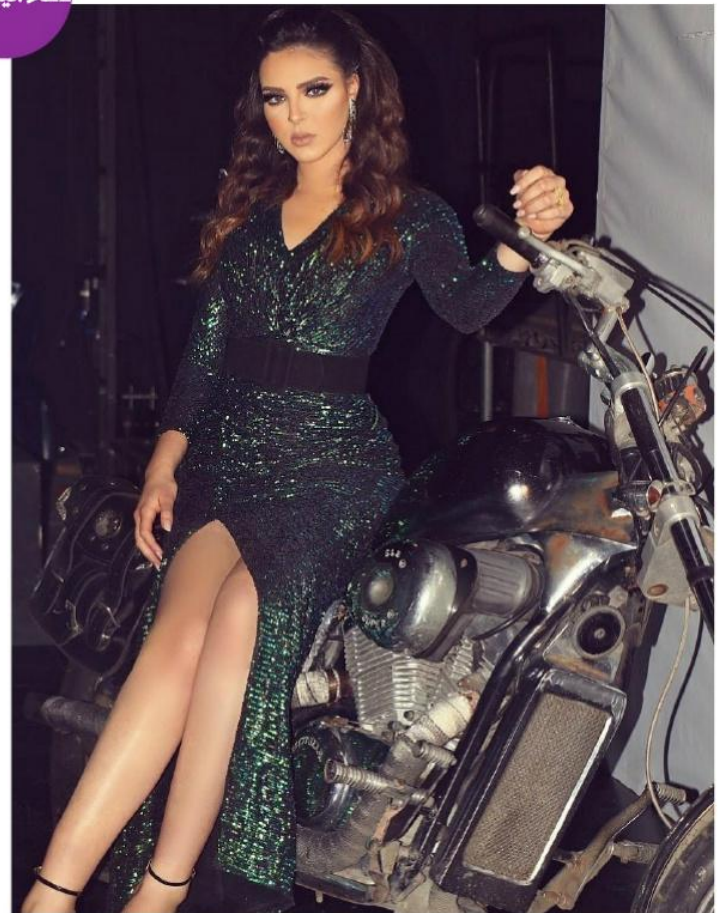
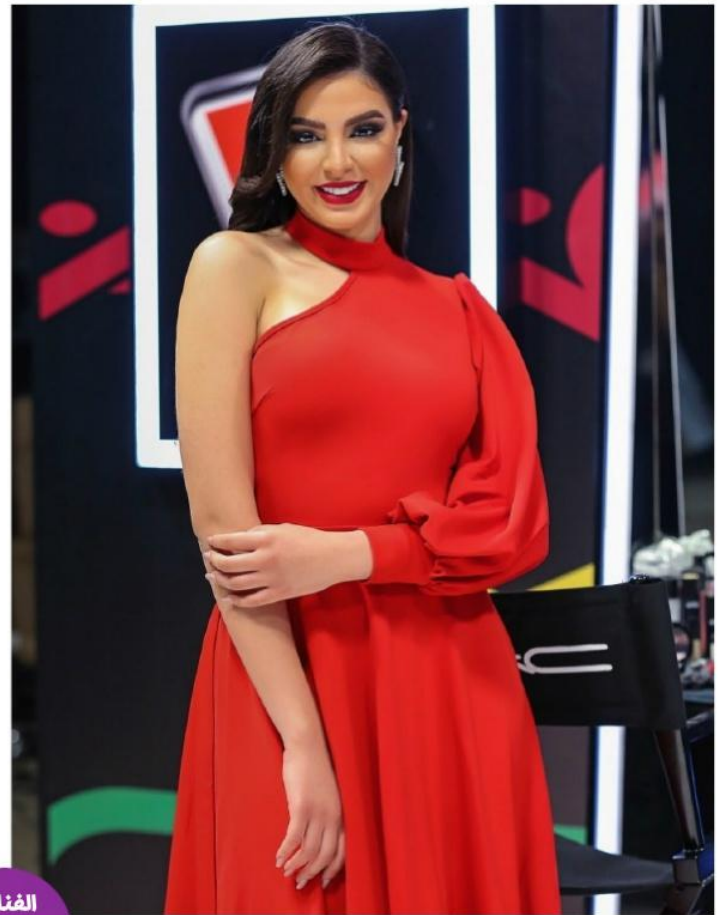


الفنانة
يسرى سعوف





الفنانة
دعاء اليحياءوي



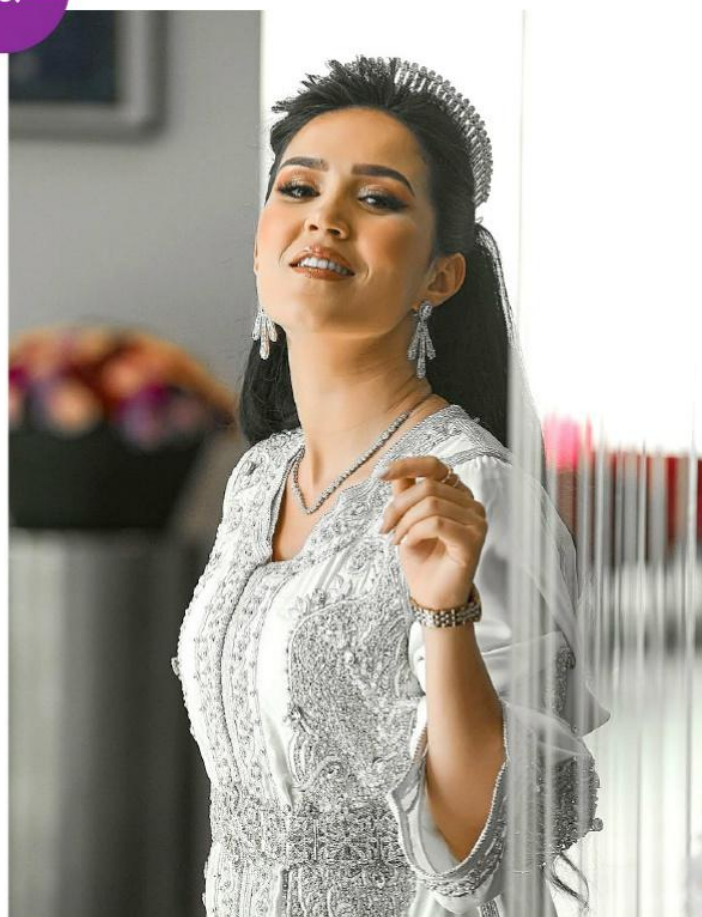


الفنانة
جميلة البدوي





الفنانة
هند بن جبارة





الفنانة
إبتسام تيسكت





وصفات منزلية للعناية بجمال العروس قبل ليلة العمر

تظل إطلالة عروس في ليلة زفافها هاجسا يورقها لشهور. فهي ليلة واحدة تلتفت إليها جميع الأنظار وعلى رأسها وأهمها عريسها. لذلك سنساعدك باقتراح مجموعة من الوصفات المجربة التي ستعطي لبشرتك نعومة ولشعرک تاجا مثبتا على رأسك ونحصلين على لقب العروس الأميرة.

نذهن بها البشرة لمدة 30 دقيقة 3 مرات في الأسبوع.

وصفة للبشرة الدهنية والدمسة

ملعقة صغيرة من السالمية
2 ملاعق كبار من زيت الخروع
2 ملاعق كبار من زيت اللوز الحار .

نجمع الكل و نذهن به الوجه مدة ساعة ثم نغسله

كأس صغير زيت الزيتون

نطحن المكونات ونخلطها مع الزيت ثم نذهن بها فروة الرأس

وصفة سريعة لإزالة البثور

نصف ملعقة كبيرة دقيق الخرطال
نصف ملعقة كبيرة من الطين الأبيض
ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو
3 ملاعق كبار من خل التفاح

نخلط جميع المكونات ونعمل ماسك لمدة 30 دقيقة لمدة 3 أشهر.

لإعادة نضارة البشرة ولمعانها

4 ملاعق كبار من شمع النحل
2 ملاعق كبار من زيت الكوكو
ملعقة كبيرة من زيت اللوز الحلو
ملعقة صغيرة من زيت الورد
ملعقة صغيرة من زيت الياسمين
نجمع كل المكونات وندفيها في حمام مريم ثم

كريم مبيض للجسم

3 ملاعق كبار من زبدة الكاريتيه
ملعقة كبيرة من زيت الأزير
ملعقة صغيرة من زيت الورد
شمع النحل
5 أوراق من النعناع .

يسخن الخليط في حمام مريم حتى يصير سائلا، ويطحن في الخلاط الكهربائي، ثم يبرد ويدهن ككريم في الصباح والليل يوميا

غاسول للجسم مبيض ومسترخي

ملعقة كبيرة قهوة مطحونة
ملعقة صغيرة خرقوم بلدي مطحون (كركم)
ملعقة كبيرة طين أخضر
6 ملاعق كبار صابون البلدي
نجمع الكل وندهن به الجسم

لمنع تساقط الشعر

10 نقط زيت روح البرتقال
10 نقط زيت روح الحبق
2 ملاعق كبار زيت الخزامى
3 ملاعق كبار زيت اللوز لحو

نمزج المكونات، نضعها على الشعر لمدة ساعة، ثم نقوم بغسلها .

شامبو طبيعي للشعر

كأس صغير خل التفاح
ملعقة كبيرة الطين الأخضر
ملعقة صغيرة النشا
10 أوراق النعناع
مدة صلاحية شامبو 10 أيام

لإزالة القشرة بجميع أنواعها

ملعقة كبيرة حريكة حرشة
ملعقة كبيرة زعتر
ملعقة صغيرة بابونج





حيل جمالية للحصول على بشرة أكثر حيوية

تبحث معظم النساء عن حيل جمالية نجعلن بيدين أكثر جمالاً ؛ بشرة مشرقة ذات نضارة خالية من كل الشوائب التي من شأنها أن تعكر صفو يومياتها .

وللحصول على الشكل المثالي للبشرة، فضلاً عن الظهور في العمل والجامعة بكل ثقة، تعتمد السيدات على بعض الحيل البسيطة لكي تظهر بشكل طبيعي وبسيط..

واللناية أكثر بالبشرة تقترح عليكم مجلة «لالة فاطمة» أهم الحيل الضرورية للحصول على بشرة حيوية:

■ إيمان البديري



طريقة وضع المستحضرات التجميلية

ينصح الخبراء بوضع هذه المستحضرات بما فيها المنظفات والزيوت، ومستحضرات الغسول بشكل تصاعدي للأعلى، لأن تلك الحركة البسيطة ستصنع معك الفارق بشكل كبير مع مرور الوقت.

إزالة المكياج

توجد منطقة حساسة أسفل العين، وحينما تقوم السيدة بإزالة المكياج في تلك المنطقة بواسطة مناديل قد تعرض بشرتها للخطر بحسب الخبراء، ولذا ينصح المختصين بإضافة نقطتين من زيت الجوجوبا الى المنديل قبل استخدامها في إزالة المكياج، اذ سيسهل الزيت من مهمة المنديل لتكون أكثر سلاسة ونعومة على البشرة. وكما يمكن استخدام زيت جوز الهند والزيتون، اذ تعتبر من الزيوت المقاومة للمياه ومن الحيل الجمالية ذات النتيجة الرائعة.

تفريغ الانف من المخاط بالزفير بقوة عبر الأنف

يحذر الخبراء من المداومة على هذه العملية حيث يمكن ان تضر بنضارة وحيوية البشرة. وكما يمكن ان تنتج في الغالب عن آثار احمرار على جانبي الأنف فضلا عن تضرر الشعيرات الدموية. وينصح المختصين بتنظيف الانف من الداخل بدلا عن الخارج، لمنع تعرض البشرة للضرر مستقبلا.



شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.officiel

3 أسباب تجعل الليمون ضروريا في روتين جمال

من الطبيعي أنك تستخدم الليمون في المطبخ، لكن هل تعلمين أنه يمكنك استخدامه أيضا في حيل الجمال؟ يتمتع الليمون بالكثير من الفوائد الصحية لأنه مليء بالفيتامينات والمعادن، قد تستخدمها سيدتي لتنظيف الآواني أو ربما لطهي أطباقك المفضلة ، وأيضا يمكن استخدامه كمنتج تجميل حيث يمكنه عمل معجزات من جلدك إلى شعرك.

✓ يمكن أن يساعدك الليمون في جعل ندبات على وجهك أقل وضوحا، ستحتاجين إلى الليمون والقطن، ضعي بعض عصير الليمون على القطن وامسحي الندبة عدة مرات، اتركي عصير الليمون على الندبة لفترة قصيرة ثم اشطفي وجهك بالماء البارد. وفقا للخبراء فإن هذا لا يساعد فقط في تقليل الندبات أو تلاشيتها، ولكنه يساعد أيضا في عملية الشفاء.

✓ الليمون والقشرة يمكن أن يكون الليمون منقذك عندما يكون لديك قشرة الرأس أو حتى فروة الرأس الجافة، اصنعي مزيجا من عصير الليمون، الماء، زيت الزيتون والزنجبيل، افركي هذا المزيج العطري على فروة رأسك واسمحي لبشرتك بامتصاص الخليط حتى تشعر فروة رأسك بالجفاف، ومن المحتمل أن تصبح قشرة الرأس أقل بكثير إذا لم تختف تماما.

✓ عصير الليمون رائع لأظافرك، اصنعي مزيجا من زيت الزيتون وعصير الليمون، دعي أصابعك تنقع في هذا الخليط لمدة 15 دقيقة يوميا لبضعة أيام، أظافرك سوف تصبح أكثر قساوة بفضل هذا العلاج، ستجدين أيضا أنها ستحصل على لون طبيعي أكثر..

فوائد الثوم الصحية والجمالية

يعتبر الثوم مضادا حيويا لما يحتويه من مادة الألبين وهي أقوى مضاد حيوي طبيعي ولا تظهر هذه المادة الا بمضغ الثوم، وثبت أن هذه المادة مفيدة في قتل بكتريا هيلوبكتر بيلورس التي تعيش في المعدة وتسبب قرحة المعدة، كما أن الثوم يمكن استخدامه لتقليل نسبة الكوليسترول عن طريق مضغ نصف أو فص ثوم يوميا.



فوائد زيت الثوم للشعر

يعد زيت الثوم علاجا فعالا لجميع مشاكل الشعر، بحيث يغذي هذا الأخير الشعر من الجذور، وبذلك يؤدي إلى زيادة طوله، ويجعله أقوى بكثير من الفيتامينات التي يحتويها، ويعالج زيت الثوم الالتهابات الفطرية والحكة لأنه مضاد فعال للفطريات والبكتيريا والميكروبات، كما يساعد أيضا على تغذية بصيلات الشعر وتقويته من الجذور.

فوائد أكل الثوم

✓ تناول الثوم يساعد الجسم في التخلص

من الدهون الضارة وينظم سكر الدم خاصة مرضى السكر من النوع الثاني.

✓ يستخدم الثوم في تنظيم ضغط الدم المرتفع وعلاج انخفاض تدفق ويعتبر مطهر طبيعياً للميكروبات والبكتيريا.

✓ الثوم يعالج مشاكل الاكتئاب والتوتر والقلق.

✓ يحسن الثوم من أداء وظيفة المعدة.

✓ يقوي العجز الجنسي لدى الرجال ويعالج مشكلة سرعة القذف.

✓ يساعد في التخلص من البرد والأنفلونزا.

✓ يقوي جهاز المناعة لاحتوائه على فيتامين سي.

✓ الثوم يحسن أداء وظيفة الكبد والمثانة.

✓ تناول الثوم ينظم الدورة الدموية في

الجسم.

✓ يعالج الثوم أعراض تضخم البروستاتا عند الرجال. ويقل تناوله من فرص الإصابة بعدة أنواع من أمراض السرطان، سرطان الثدي والمعدة والقولون والبرثنة.

✓ يعالج اضطرابات الدورة الشهرية عند النساء.

✓ يعالج الثوم الأوجاع والآلام الموجودة بالصدر.

✓ تناول الثوم يعمل على تقوية الذاكرة

ويعتبر منشط عام للجسم.

✓ يستخدم الثوم لتقوية اللثة والحفاظ على صحة الأسنان



لجمالك إبرة طبيعية لشد البشرة وزيادة نضارتها

للجمال ملا مع متعددة، ليست هي فقط تقاسيم
الوجه التي نحمل معيار الجمال، وإنما أجزاء أخرى من
الجسم تكمل هذه الملامح الظاهرة كي تبدين جميلة
في كل تفاصيلك.

وحسب الاختصاصية هذه الإبرة تعطي للمرأة المغربية بشرة طبيعية ومشرقة في نفس الوقت، بالنسبة للسيدة التي لا تحب وضع المكياج وتريد فقط أن تبدو بمظهر طبيعي، ويتم اعتماد ابرة حمض ايرونيك في مراكز خاصة وتحت أعين أطباء مختصين وذلك من خلال حصتين من بعد أربع أسابيع.

الحصة الأولى عبارة عن تهيئ البشرة لاستقبال هذه الإبرة وتغذية البشرة بالكولاجين ويقوم بتحديد الملامح لكن يكون تهييج طبيعي أثناء حقن هذه الإبرة واحمرار لكنه يختفي سريعا، وأوضحت أن هذه الإبرة معترف بها من طرف وزارة الصحة وبالنسبة للفئة العمرية التي تود حقن هذه الإبرة، فابتداء من سن 19 فما فوق كما يمكن للرجال أيضا حقنها ..



وقدمت فوائد ابرة حمض ايرونيك، حيث أشارت أنها عند حقنها يتم تحفيز خلايا البشرة فتبرز نضارتها وإشراقها.

وأفادت الاختصاصية أن حقن هذه الإبرة تجعل للمرأة بشرة مشرقة وطبيعية، مضيفة أنه يتم حقنها في خمس مناطق على مستوى البشرة والطبيب المختص هو وحده من يحدد مكانها.

الهدف من هذه الإبرة:

- ✓ شد البشرة
- ✓ نضارة البشرة
- ✓ ترطيب البشرة
- ✓ للحصول على بشرة شبابية وبصحة جيدة
- ✓ تفتيح البشرة

طبيعة بشرتك لونها شحوبها تجاعيد نعلوها، كلها أمور ترهق المرأة نفسيا، فيما الحلول موجودة، صحيح ليس بأقل التكاليف ولكن هذه المرة بتكليف مدبر يمكنك أن تصبحين جميلة، ببشرة مشرقة جذابة .

ولهذا تقترح عليك مجلة "لالة فاطمة" ابرة طبيعية للعناية بالبشرة وذلك رفقة الاختصاصية في علم البيولوجيا .

فاطمة الزهراء هرماك، التي حلت ضيفة على البرنامج الإذاعي "لالة فاطمة" من تقديم الزميلة سميرة كرايمو، في فقرة "الجمال" وموضوع العناية بالبشرة بشكل طبيعي وقالت الاختصاصية البيولوجية، هرماك أن الإبرة تحتوي على حمض ايرونيك الذي يتواجد بالأساس في بشرة كل امرأة لكن مع التقدم في السن تنقص فعالية هذا الحمض. وأشارت فاطمة الزهراء، أن هذه الإبرة لا تغير شكل ملامح الوجه.



6 نصائح غذائية لمرضى السكري





تنص كل نصيحة طبية على ضرورة تغيير النظام الغذائي لمرضى السكري، بشكل يتناسب مع احتياجاتهم الذاتية للبروتينات والدهون والكربوهيدرات. إخصائية التغذية ندى خزاة تقترح مجموعة نصائح غذائية لمرضى السكري.

ارتبط تناول كميات أكبر من أحماض أوميغا 6 الدهنية المتعددة غير المشبعة بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري.

إذا كنت ترغب في تناول وجبة خفيفة، فاختر الياغورت والمكسرات غير المملحة والبذور والفواكه والخضراوات بدلا من البطاطس المقلية ورقائق البطاطس والبسكويت والشوكولاتة

ممارسة الرياضة تساعد الجسم على استخدام الأنسولين بشكل أكثر كفاءة، فحاول أن تتمرن ما لا يقل عن 30 دقيقة 5 مرات في الأسبوع.

التقليل من تناول اللحوم الحمراء

إذا كنت تقلل من الكربوهيدرات، فقد تبدأ بالحصول على أجزاء أكبر من اللحم. ولكن ليس من الجيد فعل ذلك باللحوم الحمراء والمصنعة.

اختيار دهون صحية

نحتاج جميعا إلى الدهون في نظامنا الغذائي لأنها تمدنا بالطاقة لكن الأنواع المختلفة من الدهون تؤثر في صحتنا بطرق مختلفة.

تعد نوعية الدهون أكثر أهمية من إجمالي كمية الدهون المتأولة، والوجبات الغذائية التي تحتوي على الدهون النباتية أفضل من الدهون الحيوانية. على وجه الخصوص.

استهلاك الفاكهة والخضراوات

لقد ارتبط استهلاك الفواكه مع قشرتها مثل التوت البري والعنب والتفاح بشكل كبير بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري حسب بعض الدراسات

التقليل من تناول الملح

يمكن أن يؤدي تناول الكثير من الملح إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، مما يؤدي بدوره إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. وعندما تكون مصابا بمرض السكري، فأنت بالفعل أكثر عرضة للإصابة بكل هذه الحالات.



يعاني واحد من كل أربعة بالغين من آلام الظهر في مرحلة من مراحل حياتهم . ويختلف الألم وحدته من شخص لآخر .

أطعمة وسوء تغذية يسببان آلام الظهر



أن يرتفع معدل انتشار هذا المرض بشكل مطرد في السنوات القادمة بسبب سوء النظام الغذائي

وكشفت دراسة بأن هناك حساسية الغلوتين التي تكون مرتبطة بأسفل الظهر المزمنة، مشيرة إلى أن النظام الغذائي الخالي من هذه المادة يكون له آثار علاجية بنسبة 80 في المائة على صحة جميع المرضى.. ويعمل أيضا السكر على تسكين آلام الظهر ما يؤدي الى حدوث استجابة التهابية وكما يمكن أن يؤدي الى زيادة في الوزن.

وتتسبب الأطعمة الدهنية أيضا في حدوث التهاب في المفاصل ومشاكل على مستوى الظهر. علاوة على ذلك، تتوقع منظمة الصحة العالمية

أشار خبراء في دراسة أخيرة، أن هناك أطعمة قد تؤدي الى التهاب على مستوى أسفل الظهر « التهاب المفاصل الفقاري المرتبط بصحة الأمعاء »، الأمر الذي قد يساهم في الشعور بآلام مضاعفة.

ورأت الدراسة ذاتها أن التخلي عن هذه الأطعمة قد يساعد على تفادي المشكلة الصحية المطروحة .

وفي هذا السياق، أفاد الخبراء بأن الغلوتين والأطعمة السكرية والدهنية، تم تحديدها على أنها « الجناة المشتركة » وراء الشعور بآلام الظهر.

أهمية المشي بالنسبة لصحة المرأة الحاملة

تفضل أغلب النساء الحوامل أن تقضي هذه الفترة مسترخية بالبيت وعدم القيام بأي نشاط رياضي نظرا للتغير الذي يطرأ على مستوى الهرمونات والجسم . لكن الخبراء يرون أن على النساء الحوامل أن تقوم برياضة المشي لكونها تلعب دورا أساسيا في صحة الأم والجنين، ولهذا تقترح عليكم مجلة "لالة فاطمة" أهم فوائد المشي بالنسبة لصحة المرأة الحامل:

تعتبر ممارسة رياضة المشي الحل الأمثل والأنسب للنساء الحوامل خاصة في هذه الفترة حيث تساهم في تقليل خطر حدوث مضاعفات أثناء الحمل والولادة.

✓ تساعد على تقليل احتمالية الإصابة بسكر الحمل

✓ تقليل فرص الولادة القيصرية التي لم يكن مخطط لها

✓ يقلل من خطر الولادة المبكرة

✓ يساعد على خسارة الوزن

✓ يساعد على استعادة الوزن الطبيعي بعد الولادة سريعا

✓ يخفف ألم أسفل البطن عند المشي للحامل

✓ يحسن المشي الحالة المزاجية للحامل

✓ يساعد المشي على نوم المرأة الحامل بسهولة

يساعد على وقاية القلب والأوعية الدموية من الأمراض

ويساهم المشي من تقليل خطر الإصابة بمقدمات الارتعاج أو تسمم الحمل

ويساعد على الحفاظ على رطوبة الجسم

و للإشارة ينصح الأطباء بتجنب المشي في الخارج عند ارتفاع درجة الحرارة لتفادي أي مشكل.

الجري بطريقة غير سليمة قد يهدد سلامة مفاصلك



الجهاز التنفسي والعظمي ثم العضلي. ومن المهم أن نحدد الهدف من ممارسة الرياضة منذ البداية، لأن هذه هي الطريقة التي يمكننا من اختيار أسلوب التدريب والوسائل التي نستخدمها للوصول إلى تحقيق ذلك الهدف. ومن المهم أيضا أن يكون المتمرّن مصحوبا بمدرّب محترف وخاصة في بداية الممارسة، ولو كان التدريب في الهواء الطلق، فالجري بطريقة خاطئة أو غير سليمة يمكن أن يسبب في بعض الأحيان أضرار كبيرة لمفاصل الأطراف السفلى.

سيما على مستوى الثقة في النفس. من المهم إذن إدماج بعض الحصص الرياضية ضمن برنامجنا الأسبوعي. والأهم هو التمكن من إنجاح الحصص الأولى بالنسبة لشخص يمارس الرياضة لأول مرة أو بعد فترة انقطاع، إذا كان الأمر يتعلق بممارسة الرياضة لأول مرة، ففي بادئ الأمر، من الأفضل استشارة الطبيب لمعرفة الحالة العامة لصحة المبتدئ. المدرب الرياضي المحترف هنا لتقييم الحدود البدنية للمتمرّن (المرونة، القوة، القدرة على التحمل)، يجب البدء ببطء وليونة للتكيف مع

لا أحد ينكر أهمية النشاط البدني لصحة الإنسان وفوائده الكبيرة للتمتع بجسم سليم، لكن ماهي الطريقة الصحيحة لممارسة الرياضة لأول مرة أو بعد فترة انقطاع؟ الدكتور جمال توفيق، مدرب رياضي ومدرب معتمد في البرمجة اللغوية والعصبية يوضح لنا الأمر. تعتبر الرياضة من أهم الوسائل للحفاظ على صحة الإنسان، فهي مفيدة للنسيج العضلي والعظمي، لجهاز القلب والشرابين وللجهاز التنفسي والمناعي، كما أنها مفيدة للتطور الذاتي

هل هناك علاقة بين مضغ الطعام وحرق الدهون؟

مضغ الطعام جيدا يساعد على حرق الدهون، والماء يساعد الجسم على التخلص من المواد الضارة المحتبسة في الخلايا، وتنشيط الدورة الدموية. يجيب عن هذا التساؤل الدكتور مصطفى ساري، استشاري السمنة والتغذية، قائلا: «الكثير منا يتبع أنظمة غذائية خاصة بالتخسيس وإنقاص الوزن، ولكن هذا النظام يكون محددا بوقت معين، فالحفاظ على الرشاقة يستوجب ممارسة الرياضة لحرق الدهون». ويضيف: «كما أن مضغ الطعام جيدا يساعد على حرق الدهون، بتوفير الإحساس بالشبع بجانب تناول كمية كبيرة من الماء للمساعدة في حرق الدهون، لأن الماء يساعد الجسم على التخلص من المواد الضارة المحتبسة في الخلايا، وتنشيط الدورة الدموية، وبالتالي يتم حرق الدهون بطريقة أكثر فاعلية».



تحذيرات من استعمال مشاية الأطفال

مشاية الأطفال هي جهاز يستخدمه الطفل الرضيع الذي لا يستطيع المشي بمفرده للتحرك من مكان لآخر، فكما تعلمين سيدتي فإن مشايات الأطفال الحديثة لها قاعدة مصنوعة من البلاستيك الصلب وترتكز على عجلات ولها مقعد معلق من القماش وبه فتحتان للساقين، ويعلق بأعلى المشاية عادة لعب لتسلية الطفل، وقد تم تصميمها لتناسب طفلك من سن 4 إلى 16 شهرا. غير أن أحدث الأبحاث الطبية التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية تؤكد أن الكثير من الأطفال يتعرضون للإصابة أثناء تعلم المشي بمعدل أكثر من خمسة أطفال في اليوم الواحد، كما أن هذه المشايات لا تعزز عندهم مهارات المشي إنما تؤخر نموهم الحركي والعقلي بشكل عابر. تعتقدين سيدتي أن تلك المشايات تعلم طفلك المشي بشكل أسرع، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح لأنها قد تؤخر المشي بالفعل لمدة من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع لدى طفلك، فهي لا تقدم أي فائدة كبيرة له، في حين تشكل خطورة كبيرة عليه كما أنها قد تؤدي أيضا إلى وقوع العديد من الإصابات. لدى ننصحك سيدتي الابتعاد كل البعد عنها لما لها من عواقب وخيمة على صحة طفلك، وبوضعه في كرسي ثابت أو سرير الألعاب الشفاف، ليتحرك بداخله بسهولة دون الخوف عليه.





أفادت مريم دقون اختصاصية في أمراض الدم، أن مرض فقر الدم يشكل مشكلة صحية عالمية ويهم جميع الفئات العمرية الصغار والكبار، النساء والرجال.

علاج مرض فقر الدم عند الأطفال

أعراضه

- ✓ شحوب البشرة أو اصفرار البشرة
- ✓ الصداع والشعور بالدوران
- ✓ فقدان الشهية
- ✓ خفقان القلب

تعريف مرض فقر الدم

انخفاض في كمية الهيموجلوبين على النسبة الطبيعية لعمر الطفل، ويعتبر الهيموجلوبين بروتين حيث يقوم بنقل الأوكسجين الى جميع الأنسجة والأعضاء.

وكشفت الأخصائية في أمراض الدم لمجلة “ لالة فاطمة أن منظمة الصحة العالمية تقدر إصابة نسبة كبيرة من الأطفال بهذا المرض، تصل الى حوالي 42 في المائة وأضاف أن هذه النسبة تدل على أن هذا المرض شائع وبأنه ليس بالمرض الهين وتشخيصه مهم جدا.



- ✓ يؤثر عن نمو الأطفال
- ✓ هشاشة الأظافر
- ✓ سقوط الشعر

أسبابه

- ✓ نقص في العوامل المكونة
- ✓ للكريات الحمراء
- ✓ نقص الحديد وسوء التغذية و نزيف مزمن داخلي
- ✓ فقر الدم الوراثي له علاقة بتشوهات من خلال الكريات الحمراء
- ✓ أمراض النخاع العظمي

علاجه

والفواكه والقطاني. أغذية غنية بالحديد
✓ تزويد الطفل بالدم في الحالات الحرجة
ويجب أن يكون الدم مطابق للطف

- ✓ تشخيص المرض في وقت مبكر
- ✓ أكل أغذية متوازنة ومتنوعة، الخضار

و للإشارة أن فقر الدم عند الأطفال أكثر خطورة من الإصابة عند الكبار حسب الاختصاصية لأنه يؤثر في نمو الطفل كما يؤثر على تركيبه

شاهدوا أحدث الفيديوهات وتابعوا آخر الأخبار على



lallafatema.ma



lallafatema.mag



@لالة فاطمة



LALLAFATEMATV



lallafatema.official

على الرغم من أن الصيف هو فصل الإجازات والرحلات والسباحة، غير أنه فصل تكثر فيه أمراض الأطفال، نتيجة تزايد فترات خروج العائلة من المنزل إلى المتنزهات والمنتجعات، لذا غالبا ما نجد الأم نفسها محاصرة بأطفالها المرضى. في هذا العدد من مجلة "لالة فاطمة" سنتعرف على أشهر الأمراض في فصل الصيف وطرق العلاج والوقاية منها

أشهر أمراض الصيف وطرق وقاية طفلك منها

ضربات الشمس

تعد ضربة الشمس الحالة المرضية الأكثر حدوثا وشيوعا لدى الأطفال في فصل الصيف، وذلك بسبب تعرض الطفل لأشعة الشمس لفترات طويلة. وتتمثل أعراضها في سخونة الجلد، سرعة النبض، الجفاف، صداع، إقياء. ويكون العلاج بتبريد الجسم وشرب السوائل، وتجنب تعرض الطفل لأشعة الشمس.

الأمراض الجلدية

يعد الأطفال من أكثر الفئات العمرية تأثرا بحرارة الشمس، وذلك نظرا إلى حساسية جلدهم العالية، وعدم قدرته على تحمل حرارة الجو. وتختلف بشرة الأطفال كليا عن بشرة الكبار، فهي حساسة جدا لذا تكون عرضة للطفح الجلدي، وحروق الشمس، وتلف الجلد، والأكزيما، بشكل أكبر بكثير، كونها أرق بعشر مرات من بشرة البالغين، ولا تنتج كثيرا من

صبغة الميلانين. لذا فهي بحاجة إلى الترطيب بشكل دائم.

ومن الأمراض الجلدية التي تصيب الأطفال في فصل الصيف حروق الجلد إذ يتعرض الأطفال للإصابة بحروق الجلد عادة خلال فصل الصيف، فيتحول لون جلدهم إلى الأحمر، ويسبب آلاما عند لمسه، ثم مع مرور الوقت يتغير لونه إلى اللون البني، ويبدأ التقشر، ويكون العلاج باستخدام كريمات الحروق، وتطبيق واق شمسي مناسب للطفل، والاهتمام برطوبة البشرة من خلال شرب الماء، واستخدام كريم مرطب للبشرة..

جدري الماء

ينتشر جدري الماء بين الأطفال في فصل الصيف، ويظهر عادة على شكل طفح جلدي أحمر اللون، تصاحبه حمى، وفقدان للشهية،

وصداع، ويسبب شعورا بحكة في الجلد، وتعبا عاما، ليس لجذري الماء أي علاج محدد، إذ إن معظم حالات الإصابة به بسيطة، ولا تدعو إلى القلق، فهي تزول من تلقاء نفسها، من دون علاج. ويمكن لتخفيف الأعراض استخدام مسكنات الألم البسيطة كأدوية الحكة ومضادات الحساسية.



حساسية الصدر

تحفز الغبار، والأتربة، والرطوبة العالية في الصيف، حساسية الصدر (الربو)، والذي يعاني منه بعض الأطفال، وتكون أعراض حساسية الصدر، الكحة المستمرة، وضيق التنفس لدى الطفل، وتزيد في الصدر، وأحيانا في الحالات الشديدة قد يحدث ازرقاق في لون الجلد.

يكون العلاج باستخدام موسع شعب، وجلسات





من أسبوعين، نكون في حالة إسهال مزمن، أو ما يعرف بالتهاب الأمعاء، وفيها يفقد الطفل كمية كبيرة من السوائل والأملاح، ويعاني من مغص شديد، وغازات متكررة، وهنا يجب منح الطفل كثيرا من السوائل والشوربات، واتباع حمية غذائية خاصة.

الصفيف، وهو عدوى بكتيرية أو فيروسية، تنتج من تناول طعام ملوث. وعلاجات الإسهال تكون بالإكثار من السوائل، واتباع حمية غذائية والابتعاد عن اللحوم والدسم، وإعطاء الطفل الأطعمة سهلة الهضم التي لا تجهد الأمعاء كالزبادي مثلاً، في حال استمرار الإسهال أكثر

استنشاق بخار، أو باللجوء إلى البخاخات التي تكون بناء على وصفة الطبيب المختص.

الإسهال

كثيرا ما يصاب الأطفال بالإسهال في فصل

كتف الغنمي مشوي في الفرن مرفوق بالروز



الطريقة

نأخذ الزبدة ونضيف لها التوابل المذكورة نخلط الكل جيدا حتى نحصل على بوماد نأخذ الكتف ونفله بسكين من كل الجهات ثم يتبل جيدا ويترك أطول مدة ممكنة ثم نأخذه ونلفه في ورق الطهي وورق الألمنيوم، ويوضع في صينية الفرن ونضيف فيها كاس ماء ويدخل الفرن حتى ينضج مدة ساعة ونصف ثم نزيل الورق ونتركه حتى يتحمر.

الروز المرافق

في طنجرة الضغط، نضع ملعقة كبيرة زبدة وملعقة كبيرة زيت نباتية نضيف لهم بصلة مبشورة و 3 فصصوص الثوم مبشورين نضيف رلع كيلو من الكتفة ونترك الكل يتشحرو نتبل ب ملعقة صغيرة فلفل اسود وملعقة صغيرة خرقوم و ملح وعود قرفة 3، حبات هيل وزلافة الروز ويشحر الكل جيدا ثم نضيف زلافة صغيرة زبيب و 2 زلايف من الماء ونقل طنجرة الضغط مدة 15 دقيقة. على نار هادئة ويقدم مرافقا للكتف .

المقادير

كتف الغنمي

- 2 معالق كبار زبدة طرية
- معلقة كبار فلفل احمر
- كامون
- فلفل اسود
- خرقوم
- قرفة
- توابل اللحم
- 5 فصصوص الثوم
- ملح

كرعين بالحمص والروز



المقادير



250 غ من الحمص
حبة بصل مبشورة
حبة طماطم مبشورة
قسبور وبقدونس

5 فصوص ثوم
3 معالق كبار روز
عود قرفه
فلفل احمر
سكنجبير
فلفل اسود
ملح

صلصة الطماطم
خليط زيت الزيتون والنباتية

طريقة :

نضع في طنجرة الضغط الكرعين والبصل والطماطم والقسبور والمعدنوس والثوم ثم الزيت والتوابل المذكورة ويشحر الكل جيدا ثم نضيف الحمص والماء الكافي للطهي ويقفل ويترك حتى ينضج وفي الأخير نضيف الروز وصلصة الطماطم ويترك حتى ينضج



الكبد المشرملة والمدغمة



المقادير



الكبد
3 فصوص الثوم
معلقة كبيرة صلصة الطماطم
قسبر وبقدونس
فلفل احمر
كامون
فلفل اسود
ملح
وكاس ماء
ربع كاس زيت نباتية

طريقة :

نأخذ الكبد وتقطع شرائح طويلة وتنشف من الجهتين في مقلاة غير لاصقة في مقلاة أخرى نضع الزيت وثوم و صلصة الطماطم ويترك يتشحر ثم نضيف القسبر والمعدنوس والتوابل المذكورة وتطلق بكأس ماء وتترك حتى تتشحر ونضيف قطع الكبد ونتركها حتى تتشرب لصوص مدة 10 دقائق وتدغمر.



القطبان بتتبيلة مميزة



المقادير

- كمية من اللحم مكعبات
- حبة بصل مفروم ناعم
- كمية من قسبر وبقدونس
- بدرة القسبر
- فلفل اسود
- كركم
- 2 فلفل احمر
- 2 كامون
- قرفة
- هريسة
- موطارد
- صوص الصوجا
- 2 خل تفاح
- 2 زيت نباتية
- ملح

طريقة التحضير

في إناء نضع أطراف اللحم ونضيف لهم التوابل المذكورة و القسبور والمعدنوس ونخدم الكل جيدا حتى تندمج التوابل مع اللحم نضيف كذلك 2 معالق خل التفاح ووضعها ترتاح مدة 30 د وبعد ذلك في الأخير نضيف البصل المفروم والملح و2 معالق كبار زيت نباتية ويوضع في القطبان ويشوى على الفحم .

الكوطليط المشوي بدون فحم



المقادير

- 2 كغ من أطراف اللحم
- بدرة القسبر
- فلفل احمر
- هريسة
- فلفل اسود
- بدرة الثوم
- خرقوم
- ملح
- صوص الصوجا
- نصف كاس زيت نباتية

الطريقة

في إناء نضع التوابل المذكورة مع صوص الصوجا ونضيف كمية الزيت ونبل أطراف اللحم جيدا ثم يترك يرتاح مدة 30 دقيقة على الأكثر .
في طنجرة الضغط نضع أطراف اللحم ونضيف لهم ما تبقى من زيت نباتية من فوق وتقل الطنجرة وتوضع على النار حتى تبدأ تصفر وتتركها على نار هادئة وتترك مدة 30 دقيقة حتى تطفى وتفتح الكوكوط وتترك حتى تتحمر

مروزية صحراوية



المقادير



لحم
ملعقة توم كبيرة محكوكة

خرقوم عرق

زنجبيل

ملح

ابزار

سمن

زعفران حر

2معالق عطرية خاصة

بالمروزية

ماء كافي

طريقة التحضير

ضعي العناصر كلها في إناء +لحم ثم فوق النار حتى ينضج تم نضيف له زبيب وعسل
عطرية المروزية:
بسيبسية، قعقلة، كبابة، نويورة، ضهر الفلفل، ابزار ابيض، كوزة، عواد، قرفة، زنجبيل، خرقوم عرق، نافع

كوطليط مشوي في طنجرة ضغط



المقادير



كوطليط مغسول بملح

ابزار

فلفل احمر

كامون

قزبر يابس مطحون

زيت زيتون

كاس خل بلادي (ادا لم يتوفر

خل بلادي ناخذ كاس ماء

+شوية ملح)

طريقة التحضير

الكل في طنجرة ضغط وعلى نار هادئة لمدة 30دقيقة



يشري كاد

أشهى أنواع الكيك بطريقة سهلة

المقادير

- 4 بيضات 
- 80 غ سكر
- 80 غ زيت
- 2 خمارات
- معلقة عسل
- 1 قاني
- ملح
- معلقة بذور الشيا
- حببات الشكلاط
- معلقة القرفة 4 موزات
- معلقة الزبيب + الكركاع
- حسب الرغبة + معلقة
- الجنجلان اسود + 180 غ
- دقيق



كيك الموز

الطريقة

-  نمزج البيض بالسكر القاني جيدا ثم نضيف الموز المضروب مع الزبيب ثم مع باقي المكونات.
- ندخلها الفرن على 160 درجة.
- للتزيين :
- نختار الشكلاط و كاوكاو مهرمش

كيسة الجنجلان أسود



المقادير



150 غ زبدة

3 بيضات

40 غ جنجلان أسود مهشمش محمر

ملح

120 غ سكر

150 غ فورص

نصف خمارة أو خمارة كاملة

طريقة التحضير

ناخذ الزبدة و السنييدة ، ملح، البيض واحدة ب واحدة ثم نضيف النواشف تباعا أيضا .

للتزيين

100 غ كريم ساخن + 100 غ شكلاط أسود .



المقادير



3 بيضات

150 غرام سكر

150 غرام زيت

220 غرام دقيق

280 غرام جزر محكوك

معلقة قرفة صغيرة

معلقة صغيرة قشور

الليمون

2 خمارات الجوز

مهرمش

كيك الجزر

الطريقة



نأخذ البيض والزيت، السكر، الجزر محكوك ونطحنهم في الخلاط الكهربائي.

ثم نضيف قشور الليمون والجوز ثم الدقيق والقرفة .



كيك ريد قلقت أو (الكيك المخملي)

الطريقة



تخلط النواشف وتوضع جانبا .
في وعاء يخلط الماء مع اللبن والسكر والبيض والخل والسكر
و الزيت دفعة واحدة ونضيفه على النواشف .
نضع خليط الكيك في قالب مستطيل تدخل الفرن مسخن
على درجة حرارة 170 مدة 15 دقيقة
تترك حتى تبرد وتقطع إلى أربع دوائر

المقادير



ملح
ملعقة خل
بيضة 10
غ كاكاو بودرة
ملون غذائي أحمر
65ملل زيت نباتي

المقادير
100ملل لبن
100ملل ماء دافئ
180غ سكر حبيبات
180غ دقيق
8 غ خميرة الحلويات



بنكوطة panna cotta

الطريقة

في وعاء فوق نار متوسطة نضع الحليب وقشدة وسكر ثم نضع اوراق
جيلاتين في ماء بارد مدة 5 دقائق ثم نضيفه على الخليط مع تحريك
مستمر
في الاخير نضيف الفاني وندخله للثلاجة مدة 6 ساعات على الأقل.
تم تقديمه في كؤوس
بالنسبة لتزين يظل حسب الرغبة.

المقادير

750 غ حليب 
250 غ قشدة طرية
60 غ سكر
1 فاني
وراق جيلاتين 8

غلاص بالنوغة



المقادير

مع التحريك ونضع اللوز
حتى يتغير لونها إلا
الذهبي نضعه فوق ورق
الطبخ ويترك حتى يبرد
500g كريمة خفق باردة
علبة حليب مركز محلى
كراميل
4 صفار البيض
150g للوز محمر
150g سكر حبيبات
ملعقة عصير الليمون
ملعقتين ماء
نضع في كاسرول الماء
مع السكر وعصير
الليمون على نار هادئة

الطريقة

يخفق بياض البيض جيدا فوق حمام مريم
جيدا حتى نحصل على مورانغ
نأخذ وعاء نضرب الكريمة الباردة ونضيف
لها الحليب المركز ويخلط الكل جيدا .
نأخذ كمية من نوكا ويخلط مع خليط
الكريمة نضعه في وعاء يدخل المجمد ليلة
كاملة .
نزينه بنوكا وصوص الكراميل.



كلاص بالبيت

الطريقة

يضرب البيض مع السكر فوق حمام
مريم جيدا حتى يتضاعف حجمه
تضرب الكريمة الباردة نضيف ملعقة
ماء ورد ويخلط الكل مع البيض
المخفوقة حتى يمتزج جيدا نضع
نصف الكمية ونضع في الوسط
المربى وقطع الفراولة ونغطي الفواكه
بما تبقى من كمية الأيس كريم ويوضع
في المجمد ليلة كاملة

المقادير

4 صفار البيض
2 بيضات
100g سكر حبيبات
ملعقة كبيرة ماء ورد
450g كريمة الخفق
مربى الفواكه الحمراء
فراولة مقطعة قطع
صغيرة